TUZ BİBER

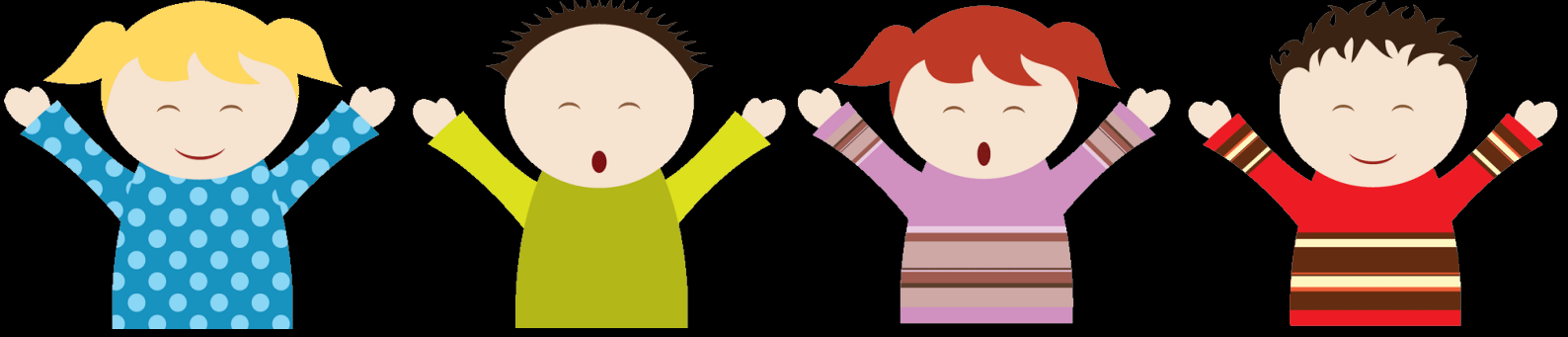
Yemek ve Yaşama Dair

Kasım 2009 Sayı: 8

Biraz Ordan Biraz Burdan, Cafe Royal, Hafif Tarifler

Yemeğe Misafirim Var, www. , Hayat Bahçesi, Hayat Bir Kere

yemekbiz.blogspot.com



Yaşasın Yemek Yemek

ferahinmutfagi.com

İÇİNDEKİLER

06 Editörden

07 Çikolata Soslu Zencefilli Kek

09 Çikolatalı Yulaflı Pişmeyen Kurabiyeler

11 www.

25 Islak Browni

27 Acı Tatlı Zencefilli Soslu Kanat

29 Pratik Bilgiler

31 Muffin Ekmekçikler

33 Biraz Ordan Biraz Burdan

36 Kek Etkinliği
41 Tavuklu Kebap
43 Yemeğe Misafirim Var
51 Yeni Yeni Yeni
53 Labneli Patates Püresi
55 Cafe Royal
59 Soğan Kebabı
61 Hayat Birkere
68 Hayat Bahçesi
71 Hafif Tarifler

TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair

YAZILAR

Begüm Mol
Birsen Kaplan
Didem Resne
Gülfem Alptekin
Ferah A.Tırıç
Pelin Süme Sak
Yasemin A.Babalık
Zehra Gürgen

FOTOĞRAFLAR

Birsen Kaplan
Gülfem Alptekin
Ferah A.Tırıç
Pelin Süme Sak
yemekbiz.blogspot.com

TASARIM

Ferah A.Tırıç

İLETİŞİM

Yorumlarınız, sorularınız ve bilgi için mail ve web adresimiz

bilgi@tuzbiberdergisi.com
www.tuzbiberdergisi.com

editörden

Merhaba

Sıcak, sıcak ve sıcak. Ferah'ta ne diyor şimdi demeyin Türkiye de havalar soğudu biliyorum malum kasım ayındayız ama burada yani Arabistan'da hava sıcaklığı 35, hatta bazen 38 dereceye varıyor. Soğuk olması gereken bir ayda 35 derece insanın ruh halini ve vücut dengesini bozuyor. Ben 4 mevsim insanıyım. Kar olmalı hayatımda ruhumu temizleyen, yağmur olmalı üzerimden akıp giden. Söylemek istediğim herşey zamanında ,herşey yerinde güzel.
Bu ay dergimizde iki güzel de konuğumuz var yemekbiz blogunun yazarları. Zevkle okuyacağınız bu röportajı Yasemin gerçekleştirdi.
Birsen bu ay iki kişilik özel ve romantik bir sofra ile bizlerle. Zehra, bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendiririz den bahsederken, Gülfem güzel bir sebze tabağı hazırlamış bizlere. Begüm "bu ay özgürüz " diyor.

Bu ay sizler için yine özel bir ek hazırlıyoruz. Kurban Bayramı Özel sayımızı 10 Kasım da web sitemizden indirebilir ve ya okuyabilirsiniz.

Sağlıklı, huzurlu bir ay diliyorum.

Ferah A. Tunç

Çikolata Soslu

Malze

100 Gr. Yumu
100 Gr. Eler
100 Gr. İnc
2 Yun
25 Gr. Kaka
25 Gr. Çikolata
ya da dam
1 Çay kaşığı
Çikolatal
2 Yumur
1 Yemek kaş
1 Yemek kaşığı
300 M
100 Gr. Çikolat

yemekbiz.bl

Zencefilli Kek

Hazırlanması

- Sufle kaplarını yağlayalım.
- Margarin, un, şeker, yumurta ve kakaoyu bir kapta çırpın, iyice karışsın.
- Karışıma çikolatayı ve zencefili ekleyin ve iyice karıştığından emin olun.
- Karışımı kaplara paylaştırın üçte ikisi dolacak şekilde pay edin.
- Kapları alüminyum folyo ile sıkıca sarın.
- 175 derece fırında yaklaşık 45 dakika pişirin. 30 dakika dan sonra kontrollü pişirin, fırın ısınıza göre pişme süresi değişkenlik gösterebilir, kürdan testi yaparak kontrol edin.

meler

şak margarin
nmiş kek un
e toz şeker
murta
o – elenmiş
kıyılmış olacak
la çikolata
toz zencefil
ı Sos İçin
rta sarısı
ığı toz şeker
mısır nişastası
Ml. Süt
a ince kıyılmış

Çikolata Sosun Yapılışı

- Yumurta sarıları, şeker ve nişastayı iyice çırpın, yumuşak kıvamlı olacak.
- Sütü ocak üstünde kaynama noktasına getirin ve yumurtalı karışıma ekleyin ve tencerede koyulaşana dek pişirmeye devam edin.
- Pişme işlemi tamamlanınca sosu ocaktan alın ve içine çikolataları ekleyin.
- Çikolatalar eriyene kadar iyice karıştırın.

Pişen kekleri kaplardan çıkarın ve üzerine çikolatalı sostan dökerek servis yapın...

logspot.com

Çikolatalı Yulaflı Pi

yemekbiz.b

şmeyen Kurabiyeler

Malzemeler

115 Gr. Margarin
2 Cup toz şeker
1/2 Cup süt
4 Yemek kaşığı kakao
1/2 Cup fıstık ezmesi
2 Tatlı kaşığı vanilya ekstresi ya da toz vanilya
3 Cup yulaf ezmesi

Hazırlanması

- Yağ, şeker, süt ve kakaoyu bir kaba koyun ve ocakta kaynama noktasına getirin.
- 1 dakika kaynatın ve tencereyi ateşten alın.
- Fıstık ezmesi ve vanilyayı ilave edin. İyice karıştırın.
- Daha sonra yulaf ezmelerini koyun ve karıştırın.
- Karışımdan bir yemek kaşığı harç alıp yağlı kâğıt üstüne koyun ve soğumaya bırakın.

blogspot.com

www.

Ayın Konuğu

yemekbiz.blogspot.com

Bu ayki konuklarım yemekbiz.blogspot.com blogunun iki yazarı Figen Karavaş ve Zeynep Mine Töre.

İki farklı şehirde yaşayıp da bu kadar başarılı bir blogu birlikte nasıl yaratmışlar, neler yaşamışlar sorup öğrendik. Keyifle okuyacağınız bir sohbet oldu.

Yasemin A. Babalık

Öncelikle bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Figen Karavaş

5 Mayıs 72 İzmir dogumluyum. Evliyim 1 oğlum var, Ulus 2002 dogumlu. Senelerce özel sektörde Yönetim alanında çalıştım. Oğlum 2 yaşındayken çalışma saatlerimin günbegün yoğunlaşmasından dolayı işi bırakıp oğlumla koyun koyuna 1 sene geçirdim. Bu süreçte yemek grubumuz ve sitemizle ilgilendim. Yemek yapma sevgim ve mutfağa olan aşkım bir gün beni bir cafe devralma durumuna getirdi. 2 sene özel bir bankanın cafesini işlettim. Cafeyi kapatınca hobim olan pastacılıkla 5 ay kadar ilgilendim ve oğlumun okula başlamasıyla birlikte pastacılığı da bıraktım. Oğlum 2. sınıfa başladı ve ben yeniden iş sahalarına dönmeyi düşünüyorum.

Zeynep Mine Töre

29.subat 1964 Ankara doğumluyum. Evli ve 2 erkek çocuk sahibiyim. Büyük oğlum Bahacan 25 yaşında, Amerika Texas'da yaşıyor. Eğitim ve iş hayatını kendi başına sağlıyor. Küçük oğlum zıpzıp yani Kerim henüz 8 yaşında. Bu sene ilkokula başladı. Ben 27 senedir hiç durmadan çalışan hiperaktif bir kadınım. Emekliliğim geldi geçti ama ev yaşamına alışık değilim. Yaşamımın bir kısmı Ankara'da, bir kısmı İzmir'de, bir kısmı ABD Texas'da geçti. 3 sene önce kesin dönüş yapıp ülkemize döndük. Eskişehir'e yerleştik. Ama ben deniz olmayan bir şehirde yaşayamıyorum ve 2009 yılı mayıs ayında Kuşadaşı' na yerleştik. Ben uzun yıllar yazılım satışı, bilgisayar destek işleri ile uğraştım. Türkiye'ye dönüşte de özel bir şirkette çalışmaya başladım. Hep çalıştım ve halen calışıyorum. İş hayatını seviyorum. Evimle uğraşmayı da seviyorum. Özellikle mutfak tabiki ilgi alanım. Emekli olduğum zaman yine yemek işleri ile uğraşıp kendimi bu yönde tatmin etmeye devam edeceğim.

Bir yahoo paylaşım grubunuz var ve bir de ortak yazdığınız yemek blogunuz. Önce hangisi oldu ve ne kadardır grup ve blog yayında?

Figen Karavaş

Önce yemek yahoo grubumuz oluştu. İlk kurulumda bir başka arkadaşımızla kurmuştuk daha sonra Zeynep' le yola devam ettik. Yahoo grubumuz 2003 senesinde kuruldu. Yahoo grubumuz büyüdükçe ilgi çekti sanırım ve grubumuzu 3 kere hacklediler. Nedenini bilemediğimiz bir savaş açılmıştı yahoo grubumuza. Daha sonra biz şifrelerimizi yeniledik ve çok şükür bir daha grubumuz silinmedi 2005 ten bu yana sorun yok.

Blogumuzu ise 2005 Nisan ayında açtık. Aslında blog açma fikri bize ait değildi. Yemekbiz grubumuzda yaptığımız yemekleri tatlıları resim çekip üyelerimizle paylaşmaya başlamıştık. Bir süre sonra üyelerden " neden bir blog açıp tariflerinizi orada da paylaşmıyorsunuz" diye yoğun istek ve yönlendirme gelince hiç düşünmediğimiz blog dünyasına girdik. Zira her ikimizde çok yoğunduk, ama blog dünyasını da sevmeye başlamıştık.

Neden ayrı ayrı değil de tek bir blog yazıyorsunuz, bunun artı ve eksileri neler? Hiç kendi başınıza ayrı bir blog yazmayı düşünmediniz mi?

Figen Karavaş

Tek blog çünkü yemekbiz, yahoo grubumuzdan yola çıkarak oluşan bir blog. Bu sebeple de ayrı ayrı yazma fikri asla aklımıza gelmedi anca beraber kanca beraber.

Artı eksi durumunu hiç yaşamadık. Yoğun tarif ekleme dönemlerimizde tarif eklemeden evvel birbirimize yazardık tarif ekleyeceğim diye bilgi verirdik, kural vs. yoktu ama kendiliğinden bir düzenimiz oluşmuştu. Sanırım karşılıklı saygı ve sevgi olayı çözüyor. Ben bir ara ayrı blog açmayı düşündüm ve hatta açtım da ama yemekle ilgili değildi tamamen siyasi, ülke gündemi hakkında yazabileceğim tepkilerimi dile getirebileceğim bir blog açtım ama ona da yeteri kadar vakit ayıramadım ve oda duruyor hala.

Zeynep Mine Töre

Gerçekten Figen ile iyi bir ekip olduk biz. Uzun yıllar birbirimizi tanımadan sürdürdük bu işi. Yani biz sanal ortamda tanışıp arkadaş olmuştuk. Ben Amerika'dan, Figen Türkiye'den. Ama ilişkimiz Figen'in de yazdığı gibi saygı ve sevgi ile sorunsuz bugünlere kadar geldik. Hiç kapris yapmadık birbirimize. Uyumlu olduk herzaman. Bu sebeple buralara geldik sanırım.

Çoğumuzun gününün önemli bir kısmı mutfakta geçiyor. Hayatınızda yemeğin önemi nedir ?

Zeynep Mine Töre

Hayatımda yemeğin önemi çok fazla. Çünkü ben yemek yemeyi seven bir insanım. Ve yemek benim için sanat, karnımı doyurmak için yemek yapmam ben. Yaptığım yemeğe önem vererek yemek yaparım. Ayak üstü bir şeyler uydurayım da bu akşam da ya da bugün de böyle geçsin dediğim günler neredeyse hiç olmamıştır. Ev halkına her zaman sağlıklı yemekler yapmaktan keyif alırım, özenirim cok fazla. Eh ev halkı da güzel olmuş deyince değmeyin keyfime.

Figen Karavaş

Yemek her zaman hayatımda oldu. Bekarken annemin evinde 14 yaşlarımdaydım sanırım ilk mantı açarak başladım ve bir gün yemek dergisinde Hünkar Beğendi gördüm ve Beğendi kısmını yapmıştım. O gün bu gündür hala denemelerim devam ediyor. Farklı yemekler yapmaktan hoşlanıyorum, seneler evvel yaptığım tariflerin pek azını yapıyorum şimdilerde, zira surekli yeni denemeler yapmak hoşuma gidiyor. Eşim yemek seçen biri değil çok şükür, yoksa evlenmezdim herhalde.

Blogunuz sayesinde hiç yüzünü görmediğiniz, hiç sesini duymadığınız çok kişiyle yazışıyorsunuz. Bu konu hakkındaki düşünceleriniz neler ?

Zeynep Mine Töre

Evet bu başkaları tarafından belki garip karşılanabilir. Ama biz inanın çok iyi bir dostluk ilişkisi içerisindeyiz. Ben akşamları çayımı alır geçerim bilgisayarımın karşısına. Sanki guruptaki yaklaşık 600 kişi bana bakıyormuşçasına yazar dururum. Hele yurtdışında iken öyle çok dertleşirdim ki, içimi dökerdim satırlara. Her bir yemekbiz dostu kollarını açıp kucaklardı sanki beni. Hala daha öyle Figen ve ben böyle bir ortam yarattığımız için çok mutluyuz. Dünyanın heryerinden dostumuz var artık bizim. Hepsi sevgi ile birbirlerine kucak açan insanlar. Birbirimize sürekli bilgi aktarımında bulunuyoruz paylaşıyoruz. Paylaşmak keyif veriyor bizlere.

Figen Karavaş

Evet bloga yazmak gerçekten ilginç deneyim. Tanımadığımız kişilere, seslenir gibi yazmak.

Ama ben yazarken daha cok dertleşmek gibi yazıyorum, karşımdaki kişiler artık beni tanıyormuş gibi. Hoş bir süre sonra gerçekten tanıyorlar sizi ve biz de takip etiğimiz blogları tanıyoruz. Belki de biz yemek yahoo grubumuz sayesinde daha rahattık sanki orda da aynı dostlar bizi izliyor okuyor gibi.

Sunumda ve serviste ne gibi detaylara dikkat edersiniz, özenli sofraların olmazsa olmazları nelerdir sizler için?

Zeynep Mine Töre

Benim için en önemli unsur sunumda da serviste de temizliktir. Soframa baktığımda içim açılmalı, salatalar, mezeler ahenk içinde olmalı. Hani ressam her fırça darbesinden sonra geri çekilir şöyle bir bakar ya eserine, ben de aynen öyleyim. Sadece misafir için değil, ev halkına kurduğum her sofrada bu titizliği gösteririm. Çünkü bu benim için eşime ve cocuklarıma gösterdiğim bir saygıdır.

Figen Karavaş

Ben daha çok sade tasarımları seviyorum. Aslında seviyordum ama yavaş yavaş daha renkli dekorları da sevmeye başladım. Ben beyaz aşığıyım. Yemek takımlarında ya da sunumlarda beyaz ve yalın tarzı cok seviyorum. Olmazsa olmaz anlamında düşününce; masa düzeni olarak değil ama davet menüsü olarak, başlangıçta çorba olmazsa olmazdır benim için. Bitişte de tatlı mutlaka olmalı. Davet Menüsünde, yemeklerin lezzeti açısından birbirini tamamlamasına, uyumlu olmasına çok dikkat ediyorum. Menü seçimi çok önemli. Davetten epey önce menü üzerinde yoğunlaşırım.

Hiç tanımadığınız biri evinize yemeğe gelecek. Menüyü nasıl oluşturursunuz, tamamen kendi tarzınızı mı yansıtırsınız yoksa nelerden hoşlandığını araştırır mısınız ?

Zeynep Mine Töre

Hiç tanımadığım birilerini evime yemeğe cağırmak gibi bir adetim yok açıkçası. Ama eğer tanımadığım bir konuk gelecek ise, tanrı misafiridir derim ve kendi kültürümü yansıtan bana özel lezzetleri tatmasını arzuladığım için kendi tarzımda ikramlar oluştururum.

Figen Karavaş

Ailecek görüşmediğimiz birileri gelecekse bir şekilde; o takdirde kendi tarzımda yaparım yemeklerimi ancak ortalamayı seçerim. Yani üç aşağı beş yukarı hemen herkesin sevebileceği tarzda ama basit olmayan bir menü hazırlarım. Ha kişi hakkında bilgi alma şansım var ise, birilerinden ön bilgi almaya çalışırım ama alamaz isem de yukarıdaki yazdıklarım geçerlidir.

Kalabalık gruplara vereceğiniz davetlerde ne gibi püf noktalarınız vardır, vakit kazanmak için ne gibi yollara başvurursunuz, ya da son anda oluşabilecek aksilikler için bir B planınız var mıdır?

Zeynep Mine Töre

Dondurucumda her zaman acil durumlar için hazırlıklarım mevcuttur. Yoğurulmuş köfteler, sarılmış sigara börekleri, kekler, közlenmiş patlıcan ve biberler. Davetler için panik olmam. Vereceğim davetin özelliği ve vakti önemli sadece benim için. Elimin altında malzemeler olduğu sürece kısa sürede çok iyi sofra hazırlayabilirim konuklarım için.

Figen Karavaş

B planım hiç olmadı açıkçası, düşünmemiştim de siz sorana dek. Lakin dondurucumda her daim bir şeyler olur. Kış hazırlıklarım mutlaka olur. Bu hazırlıkları da zaten daha cok davet sofraları için yaparım. Vakit kazanmak için çok idealdir. Dondurucudan köz biber çıkar, köz patlıcan çıkar. Barbunya ya da taze fasulye hemen pişmeye hazır çıkar ki zeytinyağlı ve bir iki meze listede hazır olur. Ayrıca menümü oluştururken yemeklerimin bir kısmının önceden hazırlanabilecek türde olmasına gayret ederim ki son gün çok fazla iş kalmasın. Özellikle kalabalık gruplar olacaksa o vakit sayıca fazla yapılabilecek ana yemeğimi önce tespit ederim ki mezelerimi planlamak kolay olur. Kalabalık davetlerde büyüklerimiz olmayacaksa açık büfe tarzında yapmayı tercih ediyorum. Masamı geceden hazırlarım ki davet günü olası aksiliklere karşın en azından masam hazır olmalı. Masamda bardaklarıma kadar her şeyi geceden hazırlarım. Ve önceden yapılması gerekli yemek ve mezelerimi de hazırlarım.

Bugüne kadar blogda yayınlanan tarifler içinde en çok hangisi ilgi çekti, denendi ya da eleştiri aldı? Yapılan yorumların iyi ya da kötü olabilir sizler üzerindeki etkisi nasıl oluyor?

Zeynep Mine Töre

Benim dikkatimi çekenler daha çok dünya yemekleri, farklı kültürden bizim mutfağımıza giren tarifler daha çok ilgi çekiyor. Osmanlı mutfağı da aynı durumda. Bir de sevgili Figen'in pastaları ve tatlıları. Eleştiri alıyoruz. Ama bu eleştiren şahıslar genelde adsız (bana gore vasıfsız insanlar) olduğu için muhatap bile almıyoruz. Biliyorsunuz mevye veren ağacı taşlamayı severiz.

Biz kendimiz ve yemekbiz dostları için kendi becerilerimizi severek paylaşıyoruz blogumuzda. Paylaşmaya da devam edeceğiz.

Figen Karavaş

Biliyorsunuz sitemizin şablonunu yeniledik ve sayaç ekledik. Burada görüyoruz ki daha çok klasik tarifler ilgi çekiyor. Et Sote, Osmanlı Mutfağı, Dünya Mutfakları, Çorbalar, Sarmalar, inanılmaz talep görüyor. Sanırım yemek yapmakla arası olmayanlar daha çok klasik tatlarımızı araştırıyorlar ve blogların güzelliği de burada başlıyor. Denenmiş tarifleri arayıp yorumlarına bakmak daha cazip geliyor okuyuculara. Ve elbette her daim pasta ve değişik tatlılar ilgiyi kaybetmiyor. Tariflerimizin çogu birçok arkadaş okuyucu tarafından defalarca denendi bazıları sağ olsunlar yorum yazıp belirtiyorlar ama yorum yazmayıp deneyen kişi sayısı inanılmaz derecede fazla. Yemek grubu dışında gruplarla da iletişimde olduğum için bloga girip yorum yazmayan, sayıları azımsanamayacak kadar çok kişi var çevremde.

Mutfaktaki en büyük, en affedilemez hatanız ne oldu?

Zeynep Mine Töre

Hata derken, yanlış kullanım sonucu düdüklü tencerem patladı. Bütün duvar ve tavandan tavuk parçalarını söylene söylene temizlememe sebep oldu. O gün bugündür düdüklü tencere ile pek anlaşamam.

Figen Karavaş

Affedilmez değil ama seneler evvel annemin bir davet için yaptığı kocaman bir tepsi şekerpareyi fırına koymuştum ortalıkta durmasın diye. Ve akşam ana yemeğini hazırlarken fırını yaktım ve işlerime

devam ettim derken fırından tatlı yanık kokuları geldi. Kocaman tepsi şekerparelerin bir gram bile şerbeti kalmamış ve de karamelize olmustu. Ama yine de yedik farklı bir tat çıkmıştı ortaya. Anneciğimin emeğine çok üzülmüştüm.

Figen, bildiğim kadarıyla senin bir de cafe geçmişin var, bundan da biraz bahseder misin? Nasıl başladın ve neden son buldu, cafe işletme hayali olan birçok blog yazarı arkadaşa bu konuda tavsiyelerin neler olur? Bu iş dışardan göründüğü gibi mi?

Cafe maceram oğlum Ulus için işten ayrılmamla yol aldı. Evde oğluşumla geçirdiğim 1 senede yemek hobimi bloga ve yemek grubuna daha fazla taşıdım ve İzmir mail grubumda tariflerim çokça yapılıyordu. Arkadaşlarım artık bir şeyler yapsana derken özel bir bankanın Cafesi devrediliyordu, yok canım ben ticaret yapamam derken, talipler arasına giriverdim. Ve ben devraldım. Lakin evde 5 kişilik yemek yapmaya hiç benzemiyor elbette. Her gün 60 kişilik yemek yapmak ayrı bir tecrübe ve ben amatör olarak direk ticaretin göbeğine düştüm. Her gün 3 etli ana yemek, pilav, makarna, çorba ve 7 çeşit salata barını hazırladım. Hafta sonları bankanın eğitimlerine yemek verdim. Geceleri rüyalarımda pilav ve yemek yaparken gördüm kendimi ilk 1 ay boyunca. Kilolarca malzemeden yemek yapmak, kaç kişiye kaç kilo et almak lazım, kıyma almak lazım. Porsiyonları oluşturmak ayrı bir tecrübe oldu. Bunun çin geceleri pc başında tablolar oluşturdum. Her sabah 6 da evden çıktım cafeyi açtım ki öğlene tüm yemekler yetişebilsin. Hemen her gün bir alışveriş oluyor kasap, manav vs. Tedarikçileriniz var ama işin başında durmazsanız 2 gün sonra kıymanız beyaz geliyor. Etiniz taze gelmiyor vb. bu yüzden tüm bunları kendim bizzat gidip aldım, başında durdum kasabımın.

Asla karşıdan göründüğü gibi değil, inanılmaz zor ve çok yorucu bir iş. Sürekli piyasayı takip edip nerede ne indirime girmiş takip edip gidip almak her hafta dünyalarca alışveriş yapıp bunları cafeye taşımak vs. Ve oğlum 3 yaşındaydı çok zor oldu, O da bizimle dolanıp durdu, market, Metro, Kipa, pazar her yere kuzum.

Kaliteli malzeme kullanıp, hijyene dikkat edip maliyetleri dengelemeye çalışmak çok ayrı bir konu. Haftalık yemek menüleri oluşturmak ve cafenin tüm muhasebe işlerini de takip etmek yine ayrı bir konu.

Diyeceğim o ki böyle bir yer açmadan evvel çok iyi düşünmek gerekli zira bu tempoya dayanamazsanız işiniz çok kısa soluklu olur.

Ben çok severek yaptım 2 yıl işlettim. Onca yorgunluğa rağmen koşturmaya rağmen ki her Cmt. Pazar günleri açıktım eğitim yemekleri veriyordum, sabahtan akşama kadar oradaydım sevdiğiniz işi yapmak ve de kendi işinizin sahibi olmak ayrı bir zevkti. Krizin başlangıcında cafeyi kapattım. Maliyetlerim artık bankanın öngördüğü rakamı karşılayamaz hale geliyordu her gün yeni bir zam geliyordu malzemelere ama ben zam yapamıyordum ve cafeyi kapattım.Devredemedim zira banka benden sonra başkasına bu işi vermek istemedi, ben de tüm eşyalarımı elıp eve taşıdım, balkonumda çatımda her yer cafe eşyalarım ile dolu şu anda. Oğlum geçen sene ilkokul 1 e başlayacağı için çalışmadım onunla ilgilendim. Ve eşimle de tabii. Oğlum bu sene 2. sınıfa gidiyor ve ben yeniden iş sahalarına dönmeyi düşünüyorum.

Grubu ve blogu takip edenler Ulus ve Zıpzıp' ı da artık yakından tanıyorlar, peki onların ve ailenizin tepkileri nasıl yaptığınız bu işe?

Zeynep Mine Töre

Artık ev halkı bizim blog aşkımızı kabullendikleri için, eşim tabağa bir yemek koyduğumda fotoğrafını çektin mi diye sorar durumda. Yeni bir lezzet denediğimde hemen ilk soru bu: fotoğrafı çekilecek mi? yoksa yiyebilir miyim? Zıpzıp yemeklere çok düşkün bir çocuk. Ama sebze yemekleri konusunda biraz problemliyiz açıkçası. Daha çok hamur işlerini, balık ve et düşkünü. Sanırım biraz Tatarlıkla bağlantılı bu durum. Bazen fotoğrafları birlikte çekiyoruz. Keyif alıyor bu işten.

Figen Karavaş

Eşim ve oğlum bu konuda çok fazla yorum yapmıyorlar aslında. Ama her ikisi de blog yazma konusuna alıştılar. Yoğun tarif eklediğim dönemlerde benim de eşim Zeynep'in eşinin verdiği tepkileri veriyordu, bu yemeğin de fotoğrafı çekilecek mi? Yine mi fotoğraf? Ne olacak senin bu halin, gibi ifadeler olurdu ama artık yok alıştılar.

Özel bir akşam yemeği için hazırlanırken internetten faydalanır mısınız, daha önceden hiç denemediğiniz bir yemeği denemek gibi riskler alır mısınız?

Zeynep Mine Töre

Ben riskleri seven bir insanım. Ama tatmadığım hiçbir lezzeti soframa getirmem hemen. Bir yerde yemişimdir veya güvendiğim bir arkadaşım muhakkak yap demiştir. Ondan sonra kolları sıvar girerim mutfağa. İnternetten ve yemek kitaplarından arada faydalanıyorum. Takip ettiğim bloglar var. Deneyip yaptıklarına inandığım blog sahiplerinin tariflerini uygularım hemen.

Figen Karavaş

İnternetten faydalanırım bilgi toplarım ama denemediğim bir yemekle akşama hazırlanmam. Mutlaka daha evvel bizzat tecrübe ettiğim, lezzetine güvendiğim bir yemegi yaparım.

- Blogunuz ve grubunuzla ilgili gelecek hedeflerinizi öğrenmek istiyorum, YemekBiz okuyucularını ilerleyen günlerde bekleyen bir sürpriz var mı?

Zeynep Mine Töre

Var mı Figen ?

Figen Karavaş

Valla bilmiyorum. Vaktimiz olursa olabilir. Grubumuzla ilgili ekstra bir sey olmaz. Bugüne kadar devam ettiğimiz gibi sürdürmeye devam edeceğiz umarım dostlarımız da grupta paylaşıma devam ederler. Lakin blog için her an her şey olabilir gibi bu aralar, benim içim biraz kıpır kıpır ama ne olacak ben de bilmiyorum bekliyorum.

- Geçtiğimiz aylarda sitenizle ilgili kötü bir deneyim yaşadınız ve siteniz hacklendi. Yaşadıklarınızdan sonra tavsiyeleriniz nelerdir?

Zeynep Mine Töre

Evet hack olayı bize de denk geldi. Tatminsiz, başarısız insanların zevki bu şekilde sanırım. Biz yine de kendimize güvendiğimiz için halen buradayız. Tavsiye edeceğimiz ne olabilir Figen ?

Figen Karavaş

Burada tavsiye bilemiyorum ne şekilde olabilir? Şifreler diyeceğim ama bu insanlara şifre de kar etmiyor.

Bizim yaşadığımız hack olayı daha çok siyasi düşünce ayrımından kaynakladı gibi geliyor bana ve ciddi bir katlanamama durumu, çekememezlik durumu ile karşı karşıya kaldığımızı düşünüyorum. Zira sitede yazdığım yazıda da ifade ettim biz hiçbir zaman ön planda olma gayretinde çabasında olmadık neysek oyduk doğallığımızla. Buna rağmen bu başımıza geldi ve tamamen siyasi görüş farklılığı gibi geliyor bana. Yayına vermediğim yorumlardan yola çıkarak bunu söyleyebiliyorum elbette. Ve hatta hangi blog camiasının hedefi olduğumuzu da tahmin ediyoruz. " BAŞKALARININ BAŞARISIZLIKLARINDAN BAŞARI ELDE ETMEYİ İŞ HALİNE GETİRMİŞ İNSANLAR BUNLAR." Ben ne olursa olsun kişilerin düşüncelerinden veya tarzlarından vazgeçmemelerini tavsiye ediyorum, gelen yorumlara takılıp prensiplerinden vazgeçmesinler. Tıpkı bizim gibi.

Son olarak okuyucularımızla paylaşmak istediğiniz birşey var mı?

Zeynep Mine Töre

Okuyucularımızla paylaşmak istediğim, bizi yılardan beri yalnız bırakmayan yemekbiz dostlarına çok teşekkür ediyorum. Biz hep birlikte büyüdük diyebilirim. Bizimle olmaktan keyif alan grup üyeleri dostlarına bizden bahsettiler, onların dostları bizim de dostlarımız oldu. Çok iyi bir dayanışma içerisindeyiz. Paylaşımlarımız mükemmel. Figen ve ben böyle bir ortam olşturduğumuz için inanın çok mutluyuz, keyifliyiz. Ellerimize sağlık hepimizin. Teşekkürler.

Figen Karavaş

Zeynep'e katılıyorum.Bizi takip eden tüm dostlarımıza okuyucularımıza sevgilerimizi gönderiyoruz. Teşekkür ederiz

ISLAK B

Malzemeler

230 Gr.Margarin (3-4 parçaya bölünmüş olacak)
220 Gr. Çikolata, parçalara ayrılmış
4 Büyük yumurta
Yarım tatlı kaşığı tuz
1 Cup beyaz şeker
1 Cup esmer şeker
1 Cup un
2 Tatlı kaşığı vanilya esansı
ya da toz vanilya

yemekbiz.bl

BROWNİ

Hazırlanması

- Tel ızgarayı fırının orta kademesine yerleştirelim ve fırınımızı 175 dereceye ayarlayalım.
- Margarini ve çikolatayı benmari olarak ya da mikrodalgada eritelim.
- Yumurtaları mikserde çırpalım. Çırparken tuz, şeker ve vanilyayı ilave edelim.
- Bu karışımı çikolatalı ve yağlı karışıma ekleyelim ve biraz daha çırpalım.
- En son unumuzu da ilave edelim.
- Karışımı yağlanmış kare bir kalıba boşaltalım. Karışımın kalıpta eşit dağılmasına dikkat edelim.
- 175 derece fırında 35-45 dk kadar pişirelim.
- Fırın pişirme süreli farklı olabilir bu sebeple 35 dk dan dan sonra kontrollü pişirelim, üstü parlak kabuk parlayana dek pişirelim.
- Pişme işi bittikten sonra tarifi kendi kalıbında soğutalım.

logspot.com

ACI-TATLI ZENCE

Malzemeler

30 Adet tavuk kanadı
1 Orta boy kuru soğan-ince doğranmış
3 Diş sarımsak – incecik ezilmiş
1 Çay kaşığı zencefil
1 Hafifçe çırpılmış yumurta
1 ½ Çay kaşığı tuz
½ Çay kaşığı karabiber
½ Cup un
½ Cup mısır nişastası
Sosu için
1 Cay kaşığı zencefil
¾ Cup su
¾ Cup esmer şeker
½ Cup sirke
2 Yemek kaşığı soya sosu
½ Mısır şurubu – ya da tatlı bir şurup yapabilirsiniz
İsteğe göre 1 çay kaşığı acı biber
Kızartma yağı

yemekbiz.bl

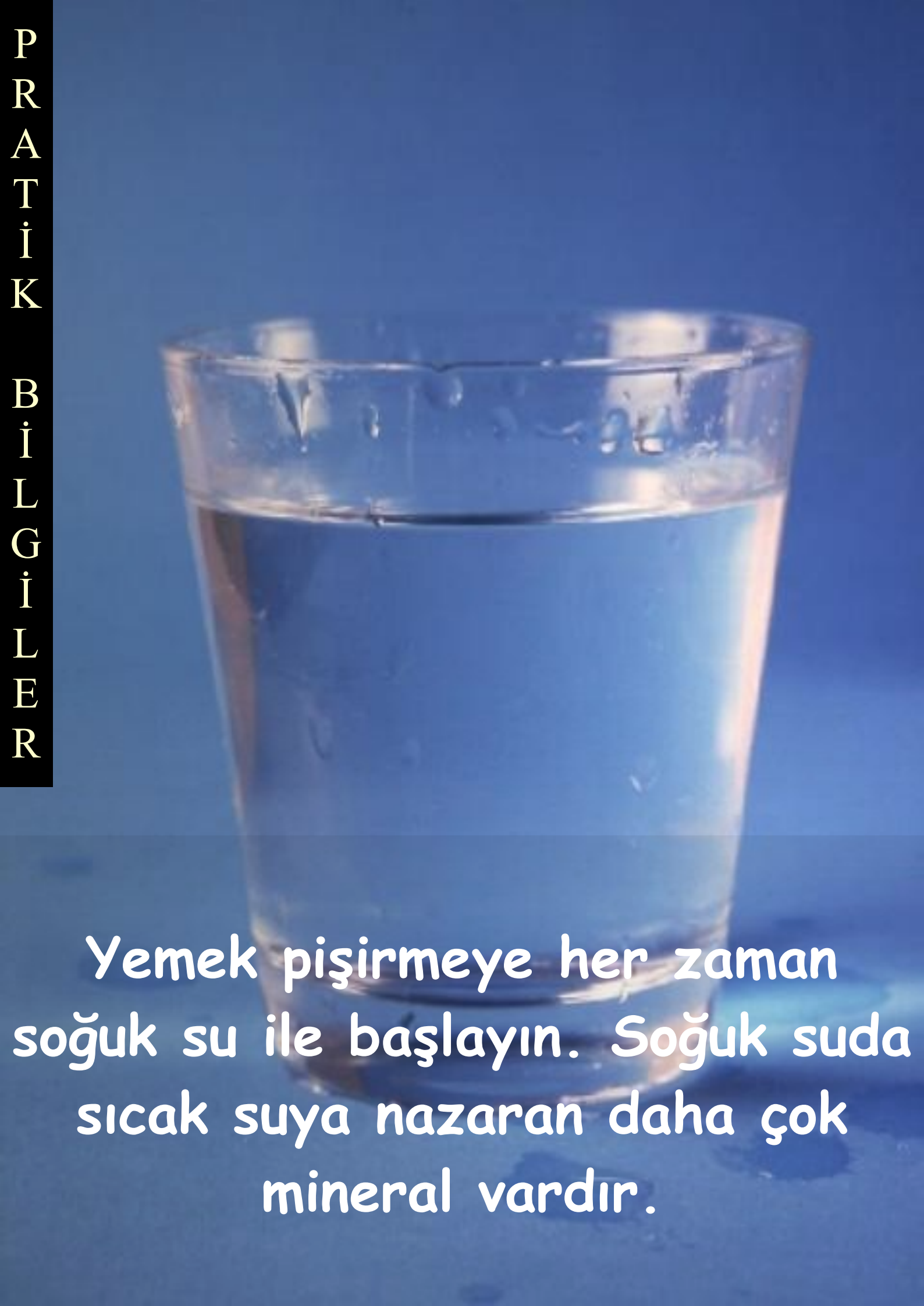
FİL SOSLU KANAT

Hazırlanması

- Geniş bir tavada yağı ısıtın. Geniş bir kâsede soğanı, sarımsağı, zencefili tuz ve karabiberi karıştırın.
- Tavuk kanatlarını ekleyip iyice karıştırın.
- Daha sonra unu ve mısır nişastasını ekleyin, tavuklar karışıma iyice bulanmalı
- Tavukları 15 dakika altın - kahverengi olana kadar kızartın
- Bu esnada ufak bir sos tenceresinde suyu, kahverengi sekeri, soya sosunu ve zencefili ekleyip kaynatın.
- 15 dakika fokurdayarak kaynasın. Daha sonra ısıyı düşürün ve mısır şurubunu ekleyin. Sos koyulaşıncaya kadar pişirin.
- Sosu bir kenara alın. Sos bekledikçe koyulaşacağı için istediğinizden daha az koyu iken atesten alın.
- Çıtır tavukların sırrı iki kere pişirmektir. Tüm tavukları kızarttıktan sonra servisten önce yaklaşık 3 dakika daha kızartın ve sosa bulayıp servis yapabilirsiniz.

logspot.com

PRATİK BİLGİLER



Yemek pişirmeye her zaman soğuk su ile başlayın. Soğuk suda sıcak suya nazaran daha çok mineral vardır.

Eti pişirmeden önce tuzlamayın. Tuzlarsanız et sulanacağı için hem lezzetini kaybedecek, hem de daha geç pişecektir.

MUFFİN EKM

Malzemeler

3 1/4 Cup un
1 Tatlı kaşığı (tsp) tuz
1 1/4 Cup süt
115 Gr.Margarin
3 Yemek kaşığı şeker
1 Paket maya kuru maya

yemekbiz.bl

MEKÇİKLER

Hazırlanması

- Sütü, yağı ve şekeri bir sos tenceresine koyun. Hafif ateşte sütü ılıklaştıralım.
- Yağ eriyince ateşi kapatalım ve ılımaya bırakalım.
- Süt elin dayanabileceği sıcaklığa geldiğinde un, tuz ve mayayı ilave edelim.
- Hepsini iyice karıştıralım ve 1-2 dakika yoğuralım. Hava almayan bir kaba koyalım ya da strech folyoya saralım mayalanmaya bırakalım.
- Hamur iki katına çıkıncaya kadar bekleyelim.
- Bu sırada muffin kalıplarımızı yağlayalım. Hamurdan minik parçalar koparalım ve her muffin kalıbına 3 tane yuvarlak parça koyalım.
- Ve muffin kalıplarını da hava geçirmeyecek şekilde muhafaza edip tepsi mayası için bırakalım. Yaklaşık 1 saat daha kalması gerekli. Hamurların kabarması gerekiyor.
- Tepsi mayası da olduktan sonra bir adet çırpılmış yumurtayı üstlerine sürelim ve 175 derece fırında altın sarısı olana dek pişirelim. Yaklaşık 25 dakika.

logspot.com

Biraz Ordan Biraz Burdan ...

Zehra Gürgen

zehra@tuzbiberdergisi.com

GRİPTEN KORUNMANIN EN ETKİLİ YOLU : BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ GÜÇLENDİRMEK !

Artık kış iyiden iyiye kendini göstermeye başladı. İzmir için soğuklar erken ama sert rüzgarı çıktımı amansız oluyor. Gece gök delinip yeryüzüne yağarken sabah masmavi bir gökyüzü size günaydın dileyebiliyor. Havası bir deli, bir uslu.. İzmir bir deli kız gibi..
Havalar böyle dellendikçe hastalıklar da ucu telli davetiye almışçasına pervasız artıyor.

Çoluk çocuk okullu oldu, malum biri hapşırsa tüm sınıf burnunu siler. Birde Domuz gribi peyda oldu. Aşısı bir dert, kendisi bir kabus! Domuz gribini bırak normali bile yeterince sıkıntı yaratıyor. Hasta olmaya görsün çocuklar evde de herkesi tek tek dolaşıp yataklık mutlaka eder. Bu yüzden eve girmeden dur demek lazım mikroplara! Biz anneler ne yapacağız o zaman ?
Çocuklarımıza sabah kahvaltısı, beslenme çantası, eve geldiğinde akşam yemeği, temiz kıyafetler, düzenli bir ev, derslerine çalıştırmak için destek...

Bitti mi görevimiz? Yoo hastalıklar kapıya dayanmış hoop eczacı görevi, hasta bakıcılık, uykusuz geceler....
Çalışan annelerin iş yeri ödevlerini hiç saymıyorum. Gelin üzerimizdeki ağırlıklardan bari şu hastabakıcılığı biraz hafifletelim ve çocuklarımız hasta olmadan önce onların bağışıklık sistemlerini güçlendirerek hastalıklara karşı direnç oluşturalım.
Bunun yolu da bol bol taze sebze ve meyve tüketmekten geçiyor tabii.

Bağışıklık sistemini nasıl güçlendirebiliriz?

Sebzeli köfte, sebzeli çorba ve mümkünse çiğ sebze yiyerek sebze tüketimini artırabilirsiniz.

- Kış meyveleri özellikle C vitamininden yana çok zengindir bu yüzden beslenme çantasında mutlaka meyvesi bulunsun. Evinizde de bol bol meyve yemesini sağlayın.
- A vitamini ve betakaroten bağışıklık sistemini güçlendirir. Bol bol yumurta sarısı, havuç, süt, yeşil biber, kayısı, brokoli, balık yağı, kırmızı et, patates, yeşil yapraklı ve sarı yapraklı sebzeleri tüketin.
- Omega 3 yağları kalbin dostu olmakla birlikte bağışıklık sistemimizi de kuvvetlendirir. Omega 3 bulunan; ton balığı, somon, hamsi, sardalye, ceviz, fındık, buğday, semizotu, ıspanak ve brokoli mutfağınızda bolca tüketilmeli.
- Mineral alımını artırmalısınız. Özellikle demir ve çinko bağışıklık sistemini güçlendirir. Demir zengini kırmızı et, kuru baklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kereviz yaprağı, roka ve kuru kayısı kış alışveriş listenizin en üstünde omalı. Çinko zengini tam tahıllar, ekmek, et, balık, badem ve ceviz bol bol tüketilmeli.
- Tabii egzersiz ve hareketlilik çok önemli bağışıklık sistemimiz için. Sporla uğraşan, egzersiz yapan çocukların bağışıklık sisteminin daha güçlü olduğu yapılan araştırmalarda kanıtlanmıştır.
- Kola, gazoz,renkli gıdalar, cips gibi içeriğinde katkı maddeleri çok yoğun olan yiyeceklerin tüketimini azaltın mümkünse hiç tüketmeyin. Bunun yerine su, taze sıkılmış meyve suyu, evde yapılmış yiyeceklere yöneltin.
- Uyku düzenine dikkat edin. Düzensiz ve yetersiz uyku bağışıklık sisteminin baş düşmanıdır.

Mutfağımızda yer alacak her sebze,meyve,bakliyat,et ve yemiş bağışıklık sistemimizin koruyucuları olacak.

Dilerim bu kışı sağlıkla, neşeyle geçiririz.

Hepinize bol sebze meyve tüketimli sağlıklı günler dilerim..

Sevgiler

SİZDEN GELENLER

TuzBİBER
Yemek Tarifleri Etkinliği
Kekler

Daha fazla kek tarifine ulaşmak isterseniz, web sayfamızdan KEK ETKİNLİKLERİ bölümüne bakabilirsiniz.

KADAYIFLI KEK

Malzemeler

125 Gr.Tereyağı – oda ısısında
4 Yumurta
1 Su bardağı şeker
1 Paket kabartma tozu
1 Paket vanilya
çimdik tuz
un
(ben 1 su bardağı soda ekledim)

Arasına

1-2 Yemek Kaşığı tereyağı
1-2 Avuç tel kadayıf (300 Gr. Kullandım altına arasına ve üzerine)
Biraz ceviz irice dövülmüş

- Kadayıfı önce bir kaç saat kurutun yada buzluğa atıp donmasını sağlayın kavururken kolay kırılması için gerekli . Tereyağında hafif sarartana kadar kavurun. ceviz ve şeker ekleyebilirsiniz. soğuması için kenara alın. (şeker ekledim ben)
- Tereyağı ve şekeri iyice krema gibi olana dek çırpın. Yumurtayı tek tek ekleyip yedirerek çırpın.
- Un, kabartma tozu, vanilya ve tuzu eleyin, karışıma ilave edin, karıştırın. Kek hamurunun yarısını hazırlanmış yağlanmış orta boy 27 cm çaplı kadar bir tepsiye boşaltın.(tepsiyede altınada kadayıf serptim)
- Üzerine soğumuş kadayıfı serpin düzeltin. kalan kek karışımını üzerine dökün düzeltin. (üzerinede kadayıf serptim) önceden ısınmış 185 derecede pişirin.

BADEMLİ DAKUAZ PASTA

Malzemeler

Bademli Mereng Katmanı
(20 cm genisliginde diskler için) -8 inch
1.5 Bardak kabukları soyulmuş ve fırınlanmış badem
1 Bardak şeker
1.5 Yemek kaşığı mısır nişastası
4 Adet büyük boy yumurta akı (3/4 bardak)
1/2 Çay kaşığı tuz
1 Tatlı kaşığı vanilya
Mocha Kahve Kreması
1/2 Bardak yumurta beyazı (3 veya 4 adet)
1 Bardak şeker
350 Gr.Tereyağ (3 sticks)
2 Yemek kaşığı sıcak suyun içinde çözülmüş neskafe (instant espresso)

Fırını 150C (300F) ısıtın. 3 ayrı pişirme kağıdına 20cm (8 inch) genişliğinde yuvarlak bir çember çizin ve tepsiye ters çevirip yerleştirin.

Mutfak robotuna 1 bardak şeker, badem ve nişastayı koyup un haline gelene kadar öğütün. Ayrı bir kapta yumurta beyazlarını tuz ile birlikte kar gibi köpük haline gelene kadar çırpın. Ardından robotun hızını azaltıp yavaş yavaş şekeri ekleyerek yumurta akı sert ve parlak bir kıvama gelene kadar çırpın. Geniş bir silikon spatula ile bademli karışımı yavasça yumurta akına karıştırarak bütünleşmesini sağlayın. Kremayı geniş bir krema ucu ile çizdiğiniz çemberin içine geniş tarafından başlayarak içe dogru yuvarlak şekilde sıkarak yayın. 3 ayrı tepsi içinde aynı işlemi yapın. Önceden ısınmış fırında yaklaşık 25 dk. pişirin. Fırın ısısı değişebileceğinden yanmaması için 20 dk. dan sonra kontrol etmeyi unutmayın.

Mocha Kahve Kreması Yapılışı

Yumurta ve şekeri ısıya dayanıklı bir kaba koyup ocağın üzerinde içinde sıcak su dolu bir kabın üzerinde şeker eriyene kadar benmari usulü yaklaşik 3 dk. çırpın. Ardından ocaktan indirip mixer ile karışım soğuyana kadar iyice çırpın. Beyaz hacimli ve parlak bir kıvama gelecektir. Ardından azar azar oda ısısındaki yağı ekleyip çırpmaya devam edin. Yağ çırpılırken sanki kesilmiş gibi görüntü alabilir ama durmadan çırpın ve pürüzsüz bir krema kıvamına gelince soğuk olan kahveli karışımı ekleyin. Özleşene kadar tekrar çırpın .
Önemli bir not, kahveniz mutlaka soguk olmalı sıcak kahve kremanın kıvamını bozup sıvılaştırır.

Kremayi 3 eşit şekilde ayırın. Bademli mereng katmanını tabağa koyun.
Kremanın ilk 1/3'ünü katmanın üzerine sıkma torbası ile yayın. Ikinci mereng katmanını koyun. Kalan diğer 1/3 kremayı yayın ve en son mereng katmanını üzerine koyun. Geri kalan kremayı da pastanın kenarlarına sıvayın. Pastanın üzerinde krema kullanılmıyor sadece pudra şekeri serpiliyor. En son olarak krema ile kaplı kenarlar minik parçalanmış badem ile döşenir ve dolaba kaldırılır.

HİNDİSTAN CEVİZLİ KAKAOLU KEK

Malzemeler

4 Yumurta beyazı
200 Gr.Tozşeker
1 Paket vanilya (vanillin değil)
200 Gr. Hindistan cevizi

KAKAOLU HAMUR MALZEMELERİ

200 Gr.Oda sıcaklığında margarin veya tereyağ
200 Gr.Tozşeker
1 Pk. Vanilya
1 Tutam tuz
4 Yumurta sarısı
200 Gr. Un
30 Gr.Kakao
2 Tatlı kaşığı kabartma tozu

- Kek kalıbınızı yağlayın ve unlayın.
- Kekin beyaz kısmı için yumurta beyazlarını kar haline gelene kadar mixerle çırpın. Şekeri, vanilyayı ekleyin.
- Katı bir beze kıvamına gelince hindistancevizini ekleyin.
- 24 cm. lik yağlanmış kek kalıbına bu karışımı yayın. Kenarlarını biraz yükseltip orta kısmı boşlık gelecek şekilde kaşıkla düzenleyin.
- Fırınınızı 175 C' ye ısınması için ayarlayın.
- Kakolu hamur için Margarin veya tereyağını mixerle çırpın.Tuzu ve vanilyayı ekleyin.
- Parti parti şekeri ilave edin. Birbirine kaynaşmış bir doku elde edene kadar çırpmaya devam edin.
- Tek tek yumurta sarılarını ilave edin. Yani bir yumurta sarısını ekleyin, 1/2 dk. çırpın ve ikinci yumurta sarısını ekleyin. Böylece 4 yumurtayı da katın.
- Un + kako + kabartma tozunu karıştırıp eleyin. İki porsiyon halinde yağlı karışıma ekleyin.
- İlk porsiyonu ekledikten sonra sütü ilave edin. Sonra kalan ikinci porsiyonu ilave edin.
- Hamuru kek kalıbına hazırlamış olduğunuz beyaz hamurun çukur kısmını doldurarak tamamını dökün. Kaşıkla düzeltin ve fırınınızda yaklaşık 50 dk. pişirin.
- Kürdan testi yapmayı unutmayın !
- Kekiniz pişince fırından çıkarın ve 10 dk. kalıpta dinlendirin. Ters çevirip soğutun.

VİŞNELİ TEPSİ KEKİ

Malzemeler

200 Gr.lık bardak ölçüsü kullandım
3 Su bardağı un
1 Su bardağı toz şeker
1 Su bardağı soda
1 Su bardağı fındık yağı
1 Su bardağı kalın kırılmış fındık
5 Yemek kaşığı hindistan cevizi
1 Su bardağı vişne
1 Paket kabartma tozu
3 Tane yumurta

Oda sıcaklığındaki yumurtaları mikserle köpürene kadar çırptım. Şekeri ekleyip aynı şekilde çırptım. Yağını, sodayı ilave edip karıştırdım. Ununu, kabartma tozunu eleyip ekledim harmanladım. Fındığını ve hindistan cevizini katıp karıştırdım. Yağladığım küçük kare borcama döktüm. Üzerine vişne tanelerini koyup. Önceden ısıttığım 170° C fırın da 70 dakika pişirip. Piştikten sonra 10 dakika içini çekmesi için fırında beklettim. Soğuyunca servis yaptım.

Not: Borcamda kekimiz zor pişti. Sizler borcam kadar teflon veya kek kabınız varsa daha kısa sürede pişirebilirsiniz. Birde kekinizi 45 dakikadan sonra kürdanla kekinizi konturol ederek pişip pişmediğini anlıyabilirsiniz. Ona göre pişirmeye devam ediniz. Çünkü ilk defa bu kadar uzun sürede kek pişirdim. Normalde kek kalıplarında bu kadar uzun sürede pişmiyor .Bu kadar uzun sürede pişmesi borcamdan olsa gerek.

TAVUKLU

Malzemeler

2 Adet göğüs eti
5 Adet iri boy patlıcan
3 Adet patates
3 Adet domates
Yarım kırmızı ve Yarım sarı dolmalık biber
Tuz
Karabiber
Margarin
Sıvıyağ
Kaşarpeyniri

U KEBAP

Hazırlanması

- Patlıcanları soyup ince dilimler halinde uzun olarak doğrayalım.
- Biraz tuz serperek kısa bir süre bekletin. Daha sonra yıkayın ve sıvıyağda kızartın.
- Dolmalık biberleri ve kuşbaşı doğradığınız patatesleri de kızartın.
- Kuşbaşı doğranmış tavuk etlerini bir kaşık margarinle kavurun.
- Ardından doğranmış domatesleri de ekleyerek kavurun.
- Tuz ve biber koyup, kızartmış olduğunuz patatesleride ekleyin ve karıştırın.
- Kızartılan dolmalık biberleri yuvarlak bir kabın (borcam olabilir)tam ortasına yerleştirin daha sonra üzerine patlıcanları çapraz bir şekilde yerleştirin.
- İçine tavuklu harçtan koyup patlıcanları kapatın.
- Ve ısıya dayanıklı bir tepsi veya borcama kabı ters çevirin. Üzerine kaşar peyniri rendeleyip tesiye bir miktar salçalı su ilave derek 2 ile 5 dakika arası fırında pişirin.

Yemeğe Misafirim Var

Birsen Kaplan

birsen@tuzbiberdergisi.com

Merhabalar…

Kışa merhaba dedik. Havalar soğudu, kaloriferler yandı, kışlıklar dolaplardaki yerini aldı. Artık evde daha çok zaman geçecek. Bol bol misafirliğe gidilip bol bol misafir ağırlanacak uzun kış gecelerinde.
Ben bu ay, benim için çok önemli bir konuğu ağırladım evimde. Romantik bir akşam yemeğiyle eşimi karşıladım. Hepimiz hayat koşturmacasındayken birbirimize zaman ayırmayı unutmayalım diye hatırlatmak istedim sizede. Eşlerimizi ihmal etmeyelim istedim. Bu ay sizde yemeğe eşinizi çağırabilirsiniz çok sevdiği yemekler eşliğinde. Gönderin çocukları anneanneye, halaya, girin mutfağa ve eşinize güzel bir masa sunun hoş sohbet eşliğinde. Ben eşime bu menüyü hazırladım belki sizede örnek olur diye.

Menü

Havuç çorbası
Sodalı Börek
Beşamelli fırında kabak
Yoğurtlu salatalıklı bezelye
Salata
Nohutlu tavuklu pilav
Sütlü incir tatlısı

Zamanım oldukça bol olduğu için yemeğe bir kaç saat kala girdim mutfağa. Sadece dolapta beklemesi için böreği ve soğuması için incir tatlısını sabah yaptım.

Sodalı Börek

Malzemeler

- 1 Kilo yufka
- 1 Su bardağı süt
- 2 Tane yumurta
- 1 Çay bardağı sıvıyağ
- 100 Gram erimiş tereyağı
- 1 Şişe soda
- Peynir
- Maydanoz

Süt, yumurta, sıvıyağ ve tereyağını bir kaba koyup karıştıralım. Fırın tepsisini yağlayıp yufkayı tepsiye serelim. Üstüne sostan döküp diğer yufkayı üstüne döşeyelim. Tekrar soslayıp diğer yufkayı serelim. Arasına peynir, maydanoz koyup kalan yufkaların arasını soslayarak üstüne döşeyelim. En son dilimlere kesip kalan sosu üstüne sürelim. Sodayı açıp böreğin üstüne dökelim. Dolapta bir kaç saat bekletip ısıtılmış 175'C de pişirelim.

İncir Tatlısı

Malzemeler

- 15-20 Tane iri boy kuru incir
- 1 Kase ceviz
- 2 Çay bardağı tozşeker
- 2 Su bardağı süt

İncirleri 10 dakika sıcak suda bekletip yumuşamalarını sağlayalım. Sonra altından içini açıp bütün cevizleri içine dolduralım. Tencereye altı gelecek şekilde dizelim. Üstüne şeker serpip sütünü dökelim. Sütü çekip yumuşayana kadar pişirelim.

Mutfağa girip öncelikle tavuğu haşlayıp didikledim. Kabağı haşlayıp fırına verdim.

Nohutlu Tavuklu Pilav

Malzemeler

- 2 Su bardağı pirinç
- 1 Tane bütün tavuk
- 1 Su bardağı haşlanmış nohut
- 2 Tane defne yaprağı
- 1 Tane karanfil
- 1 Tane soğan
- Tereyağı
- Tuz

Tavuğu iyice yıkayıp bir tencereye alalım. İçine tuz, karanfil, soyulmuş 4 parçaya bölünmüş soğanı, defne yaprağını ve suyunu koyup iyice haşlayalım. Sonra iri parçalar halinde didikleyelim. Pilav tenceresine yağı koyup pirinci ekleyelim. Tuzunuda koyup kavuralım. Suyunu koyup pişirelim. Tam suyunu çekmeye yakın nohutu ve tavuğu koyup demlemeye bırakalım. Demlenince servis yapalım.

Beşamel Soslu Kabak

Malzemeler

- 3 Tane küçük boy kabak
- 100 Gram kaşar peyniri
- 1,5 Çorba kaşığı un
- 2 Çorba kaşığı tereyağı
- 1 Su bardağı süt
- Tuz

Kabakları tuzlu suda hafif yumuşayana kadar haşlıyoruz. Haşlanınca ortadan 2'ye bölüp çay kaşığıyla ortasının çekirdekli kısmını oyup kabaktan kayık elde ediyoruz. Bu kayıkları borcama diziyoruz. Bir tencerede unu ve tereyağını kavuruyoruz. İçine sütü ilave edip pişiriyoruz. Tuzunu ilave ediyoruz. Beşamel sosu kayıkların içine dolduruyoruz. Üstüne kaşar peyniri rendesi serpip borcamın dibine çok az su ilave ediyoruz. Isıtılmış fırının en üst katına koyup kaşarların eriyip kızarmasını bekliyoruz.

Yoğurtlu salatamı yaptım. Çorbamı hazırlayıp pilavımı ocağa koydum. Pilavım pişerken salatamı yapıp masamı hazırladım.

Yoğurtlu Salatalıklı Bezelye

Malzemeler

- 1 Kutu bezelye konservesi
- 2 Tane salatalık
- 1/2 Demet dereotu
- 2 Çorba kaşığı mayonez
- 1 Su bardağı yoğurt
- Tuz
- Arzuya göre sarımsak

Salatalıkları soyup ince halkalar halinde doğrayalım. Bir kaba salatalık, bezelye, yoğurt, mayonez, tuz ve doğranmış dereotunu koyup karıştıralım. 1 saat buzdolabında bekletip servis yapalım.

Havuç Çorbası

Malzemeler

- 2 Tane havuç
- 2 Çorba kaşığı tel şehriye
- 1 Tane yumurta sarısı
- 1 Su bardağı süt
- 1 Çorba kaşığı un
- Tuz
- Sıvıyağ

havucu rendeleyip bir tencereye alıp yağını da ilave edip soteleyelim. Sotelenince biraz su ve şehriyeyi koyup kaynamasını bekleyelim. Bu arada terbiye için yumurta sarısı, un ve sütü çırpıp kaynamakta olan çorbanın suyunda terbiyeye bir kepçe koyup terbiyeyi ılıtalım. Terbiyeyi ekleyip bir taşım kaynatalım. Tuzunu ilave edip servis yapalım.

Hayatımızdaki en önemli kişileri unutmamak dileğiyle.

Bir dahaki sayıda görüşmek üzere..

YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ

Parmaklarınızı kesmeden güvenli bir şekilde havuç doğramanızı sağlar.

coolest-gadgets.com

Akıllı dijital ölçü kabı

YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ

YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ

Et çok pişti, az pişti derdine son veren barbekü maşası.

coolest-gadgets.com

Havuç, kabak , salatalık soyarken etrafa saçılan kabukları artık toplamanız gerekmeyecek. Kabuklar haznenin içinde kalacak mutfağınız temiz olacak.

YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ

LABNELİ PAT

TATES PÜRESİ

Malzemeler

4 Adet patates
50 Gr. Tereyağ
Tuz
Karabiber
Nane
Kırmızı pul biber
Labne peyniri

Hazırlanması

- Patatesleri soyup yumuşayana kadar haşlıyoruz.
- Haşlanan patatesleri süzüp püre haline getirmek için eziyoruz.
- İçine tereyağ, tuz ve karabiber ekliyor ve iyice karıştırıyoruz.
- Soğuması için bırakıyoruz.
- Soğuyan püreyi muffin kalıplarına paylaştırıyoruz.
- Krema sıkma torbasına labne peynirini doldurup pürenin üzerine istediğiniz şekilleri veriyoruz.
- Nane ve pul biber serpip tek kişilik labneli pürelerinizi servis edebiliyorsunuz.

Cafe Royal

DİDEM RESNE

didem@tuzbiberdergisi.com

BATTENBERG CAKE

Hem göze hem de damak tadınıza hitap eden şık ve leziz bir keke hangimiz hayır diyebiliriz ki. İşte bu ay bahsetmek istediğim lezzet bu her iki özelliğe de sahip. Battenberg kek klasik bir İngiliz kekidir, ortaya çıkışı ise 1880'li yıllarda kraliçe Victorya'nın torunu olan prenses Victorya ile Louis Alexander Mountbatten evliliği onuruna yapılmasıyla meydana gelmiştir. 1880 yılında ilk olarak ortaya çıkan bu kekin tam olarak satışa sunulması ise 20.yüzyılın başlarına dayanmaktadır.

Kek genellikle iki renk kekin çapraz bir şekilde dizilip kayısı reçeliyle birbirine yapıştırılıp son olarakda üzeri marzipanla kaplanması sonucu hazırlanır. Keklerin rengi genel olarak sarı ve pembedir ama siz arzu ederseniz zevkinize gore başka iki renkte tercih edebilirsiniz.Yaparken dikkat edilmesi gereken en önemli kurallardan biri iki renk kekinde aynı ölçülerde kesilip dizilmesidir. Bu kadar anlatımdan sonra şimdi de tarifimize geçelim isterseniz.

BATTENBER KEK

150 Gr. Tereyağı
150 Gr. Toz şeker
3 Adet yumurta (hafifçe çırpın)
1 Paket vanilya
150 Gr. Un
Yarım paket klabartma tozu
30 Ml. Süt
Birkaç damla gıda boyası
Kayısı reçeli
Birkaç damla su
200 Gr. Marzipan

**Fırın kabı ölçüsüne lütfen uyunuz

- Tüm malzemeleri kek hamuru kıvamına gelene dek iyice çırpın .
- 15cl lik kare bir fırın kabını yağlayıp alüminyum folyo ile ortadan ikiye ayırın.
- Hamurunuzun yarısını bir kaba alıp birkaç damla pembe gıda boyası ekleyip karıştırın, diğer yarısına da sarı renk ekleyin.
- Önceden ısıtılmış 200 C 30 dk pişirin.
- Fırından aldığınız keki iyice soğumaya bırakın.
- İki keki de kalıptan çıkartıp üstlerini bıçak yardımıyla düzeltip, pürüzsüz ve aynı seviyeye getirin.
- Pembe keki uzunlamasına ortadan ikiye kesin, şimdide sarı kek aynı şekilde kesin.
- Bir kaç damla su ile kayısı reçelini ocakta ısıtıp keklerinize sürün ve birer pembe ve sarı keki yapıştırın.
- Kalan diğer kekleri de renkler çapraz olacak şekilde üstlerine yerleştirin.
- Üstlerine hafifçe kayısı reçeli sürüp marzipanla kaplayın.
- 1 saat dolabınızda beklettikten sonra servis edebilirsiniz.

İşte hem göze, hem mideye hitap edecek olan kekiniz hazır.

Afiyet olsun, bir daha ki ay görüşmek üzere.

SOĞAN

Malzemeler

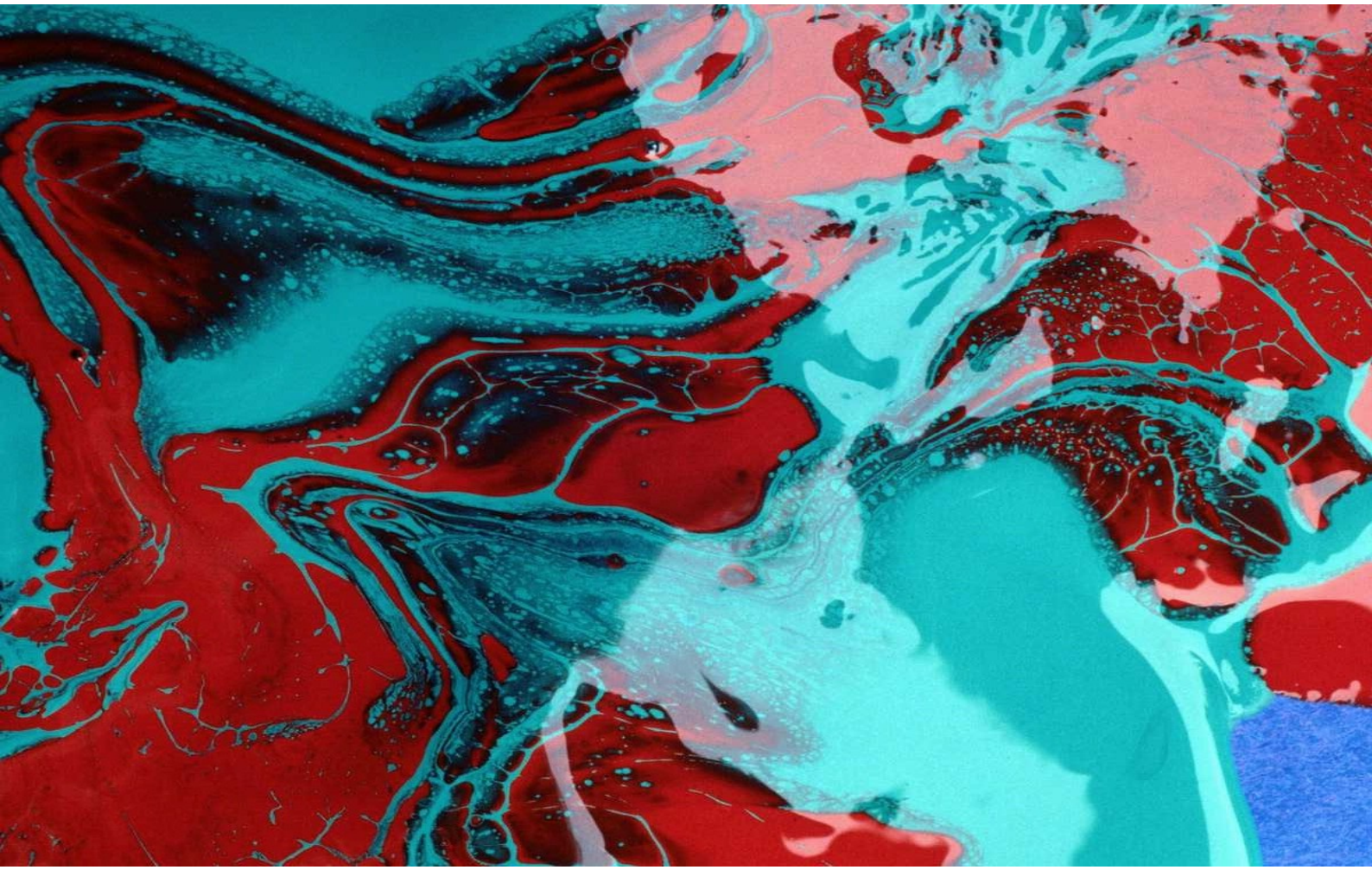
500 gr yağlı kıyma
1 kg küçük boy kuru soğan
1 kahve fincanı nar pekmezi (nar ekşisi)
Yarım su bardağı su
Tuz
Karabiber

Hazırlanması

- Kıymaya biraz tuz ve karabiber ekleyip iyice yoğurun. Soğanların baş kısımlarını kesin.
- Kalın kabuklarını temizleyin, üzerinde bir veya iki kat kabuk kalacak şekilde soyun.
- Soğanları yıkayıp dikkatlice kurulayın. Baş tarafından dikey olarak, tam koparmadan ortadan ikiye ayırın. (derin bir yarık yaparsanız soğan ikiye ayrılır.)
- Hazırladığınız kıymalı karışımdan minik parçalar kopartıp soğanların arasını doldurun ve tepsiye dizin.
- Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 35-40 dakika pişirin. Fırından çıkan soğanları hemen bir tencereye alın.
- Kebabın üzerine sulandırılmış nar pekmezini döküp tencerenin ağzını kapatın. 10-15 dakika kısık ateşte terletip sıcak olarak servisini yapın.

KEBABI

HAYAT BİR KERE



Begüm Mol

begum@tuzbiberdergisi.com

BU AY ÖZGÜRÜZ...

Herkese bu ay da merhaba,

Ben önümüzdeki 30 günü özgürlük ayı olarak ilan etmek istiyorum. Çünkü, hepimizin bence biraz rahatlamaya ihtiyacı var. Hepimiz haberleri izliyoruz, gündemi izliyoruz bu arada bide çoluk çocuk ve eşlerle ilgileniyoruz. Ben inanın düşündükçe hanımların işini daha zor görmeye başladım ve hep öğrenci olarak kalayım diye de düşündüm. Ama kurallar burada da karşımıza çıkıyor. Ne kadar genç olursak olalım malum yaş geçiyor. Hep 21 de kalamıyoruz. Zaten bir süre sonra da okul gönderiyor hoş olmuyor.

Hanımlara neden daha çok üzülmeye başladım biliyor musunuz? Hemen söyleyeyim pardon sıralayayım

Ev hanımları için;

- Sabah sevgili kocamıza kahvaltı hazırla
- Çocuğu okula hazırla
- Mümkünse bu iki maddeyi aynı anda yap
- Sevgili kocanın dağınıklığı topla
- Bütün evi temizle,çocuğun odasını topla (üstüne azar yeseniz bile),ütü temizlik.
- Akşam yemeğini hazırla
- Gelen misafiri ağırla (tabi önceden hazırlık yapılmalı onları maddeleyemedim)

- Misafirin dağınıklığını topla
- Kayınvalideyi ihmal etme
- Akşam yemeği hazırla
- Sevgili kocayı güler yüzle karşıla
- Akşam yemeğini topla
- Çocuğun ödevlerine yardım et
- Sevgili kocaya su getir
- Sevgili kocaya çay hazırla
- Sevgili kocaya tv kumandasını uzat
- Meyve soy
- Çay bardaklarını topla
- Çocuğu yatır
- Kocayı yatır
- Kilo alma
- Bakımlı bir kadın ol

Ekstralar:

- Gündemi takip et
- Çocuğun toplantısına git
- Annelere ziyarete git
- Günlere katıl

Evet hanımlarının genel programlarını yeterince özetledim sanki. Lütfen eksik yada fazla yazın mail atın. Bende bilmediklerimi öğreneyim ki kararlarımı doğru alayım.

Gelelim çalışan bayanlara. Onlar için daha mı fazla üzülmeliyim bilemedim.

- Sabah sevgili kocamıza kahvaltı hazırla
- Çocuğu okula hazırla
- Mümkünse bu iki maddeyi aynı anda yap
- Sabah işe geç kalma
- Patronun istediği raporları hazırla

- Evdeki yardımcıyı kontrol et (eğer varsa)
- Sevgili kocayı ara faturaları hatırlat
- Toplantıya yetiş
- İş yerinde tartışmalarını yap
- Eve gel sofrayı hazırla
- Sofrayı topla
- Çocuğun ödevlerine yardım et
- Sevgili kocaya su getir
- Sevgili kocaya çay hazırla
- Sevgili kocaya tv kumandasını uzat
- Meyve soy
- Çay bardaklarını topla
- Çocuğu yatır
- Kocayı yatır
- Yardımcı kadına yapacakları için not hazırla
- Yapılanları kontrol et
- Şişmanlama kilona dikkat et
- Bakımlı kadın ol

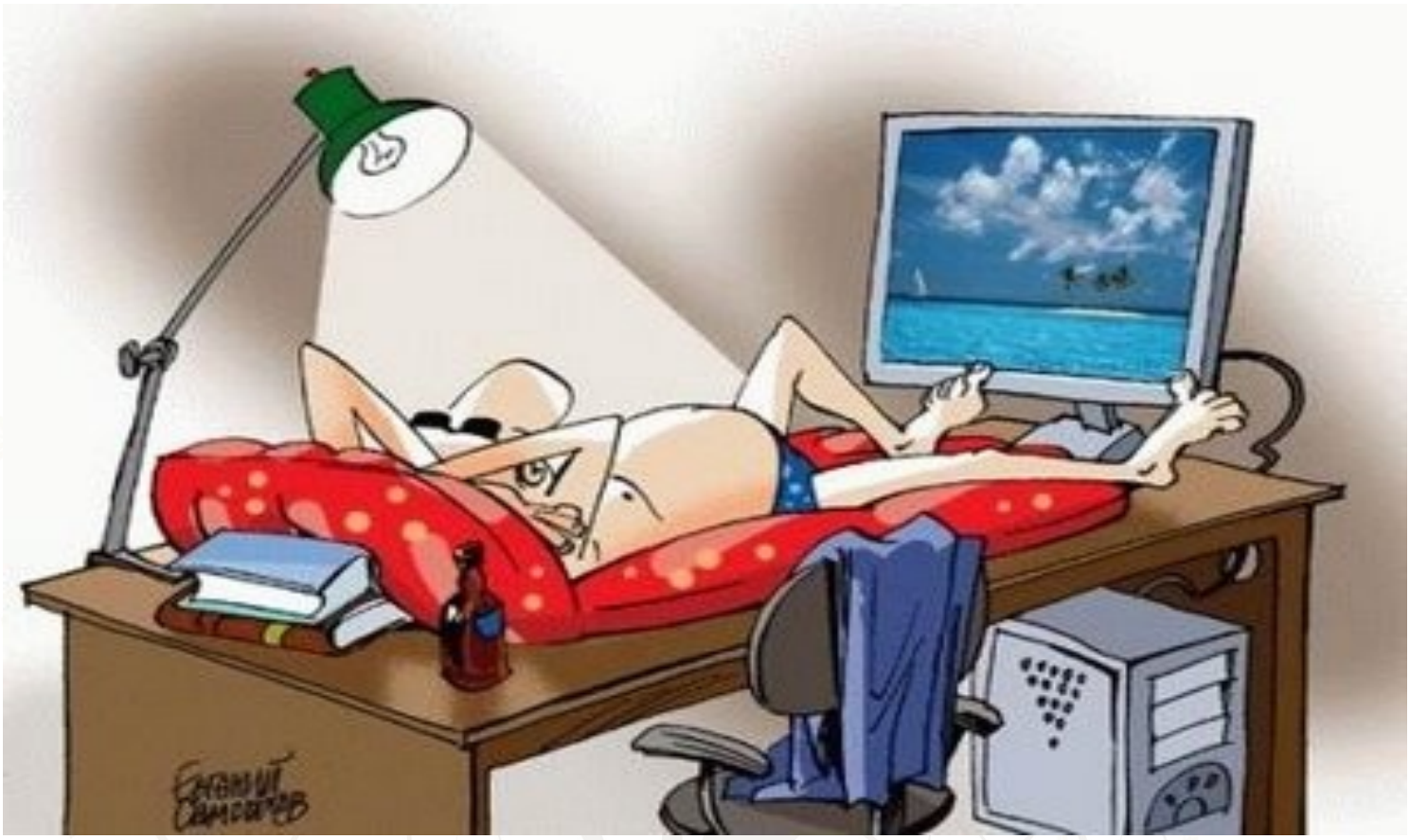
Ben bunun devamında ekstra yazmak istemiyorum. Ve bütün bunların yanında gündemi takip et ve kültürlü bilgili bir eş ol.

Peki gündem de ne var? Haydi bir de ona bakalım...

- Domuz gribi
- Kürt açılımı
- PKK sınırı geçti,halk karşılama yaptı,DTP açıklamada bulundu.
- Amerikan Havacılık ve Uzay Dairesi(NASA) ayda su bulma umuduyla ayı bombaladı.
- Ülkühan 500 bin kazandı.
- GS 3-1 FB'ye yenildi. Maçta korkunç kavgalar yaşandı.
- Hülya Avşar açılımdan konuştu,tv teklifleri arttı.
- Deniz Seki tahliye oldu.
- Cem Uzan yurt dışına kaçtı.
- TRT, radyo,televizyon gibi görüntülü ve fm özelliği cihazlara,ödenen vergide zam yaptı.

Daha fazla saymak istemiyorum yine. Çünkü, bir tane iç açıcı haber okudunuz mu başlıklar arasında? Evet iyi haber Ülkühan 500 bin kazandı. Ama hiçbirimizin cebine girmeyeceğine göre etkili değil değil mi? Yada Deniz Seki'nin tahliye olması? Herhalde hiçbirimiz bu durumu kutlamamışızdır.
Biz bayanlara iş güç arasında bir de ayrıca stres yükleniyor,doğru mu?
Ancak bir gerçek daha var ki, bunlardan kaçamayız. Çevremizde olan biteni takip etmeli, ona göre planlarımızı yapmalıyız. Elimizi eteğimizi çekerek yaşayamayız. Ve, sosyal aktivitelerimiz ise, maddi olanaklar ve zamanla sınırlanıyor. Peki ne yapıcaz?

Evet, yeter yoruldum diyen herkes için bu ay tatil diyorum. Nasıl mı? Biliyorum ki elbette hiçbir patron 1 ay izin vermez çalışanına durduk yerde. O zaman şöyle yapıyoruz?



1 ay boyunca sadece temel görevlerimizi minimum derece yapıyoruz. Her akşam, ziyafet, çekmek zorunda değilsiniz. Bir gün makarna, bir gün başka pratik yemeklerle geçiştirin. Eşinize söyleyin dışarıda yemek yiyin. Anneniz veya kayınvalideniz işlerinizde siz yardımcı olsun. Yemekten sonra uzatın ayaklarınızı yatın dizi izleyin yada magazin programı. Belgeseller balıklar falan mesela su altı belgeselleri. Hafta sonları alışveriş mağazalarını dolaşın.

Çocuğun ödevlerinde çocuğunuz ya da eşiniz sorumlu olsun. Eve gelen kadın ne isterse onu yapsın. (Onun da bu tatilden yararlanma hakkı var dimi)
Okuyamadığınız bütün kitapları okuyun, bütün filmlere gidin.

Düşünmesi bile çok güzel çok güzel değil mi? O zaman mümkün oldukça kendinizi ödüllerin ve isteklerinizi ertelemeden, meraklar içinde kalmadan yön verin hayatınıza.

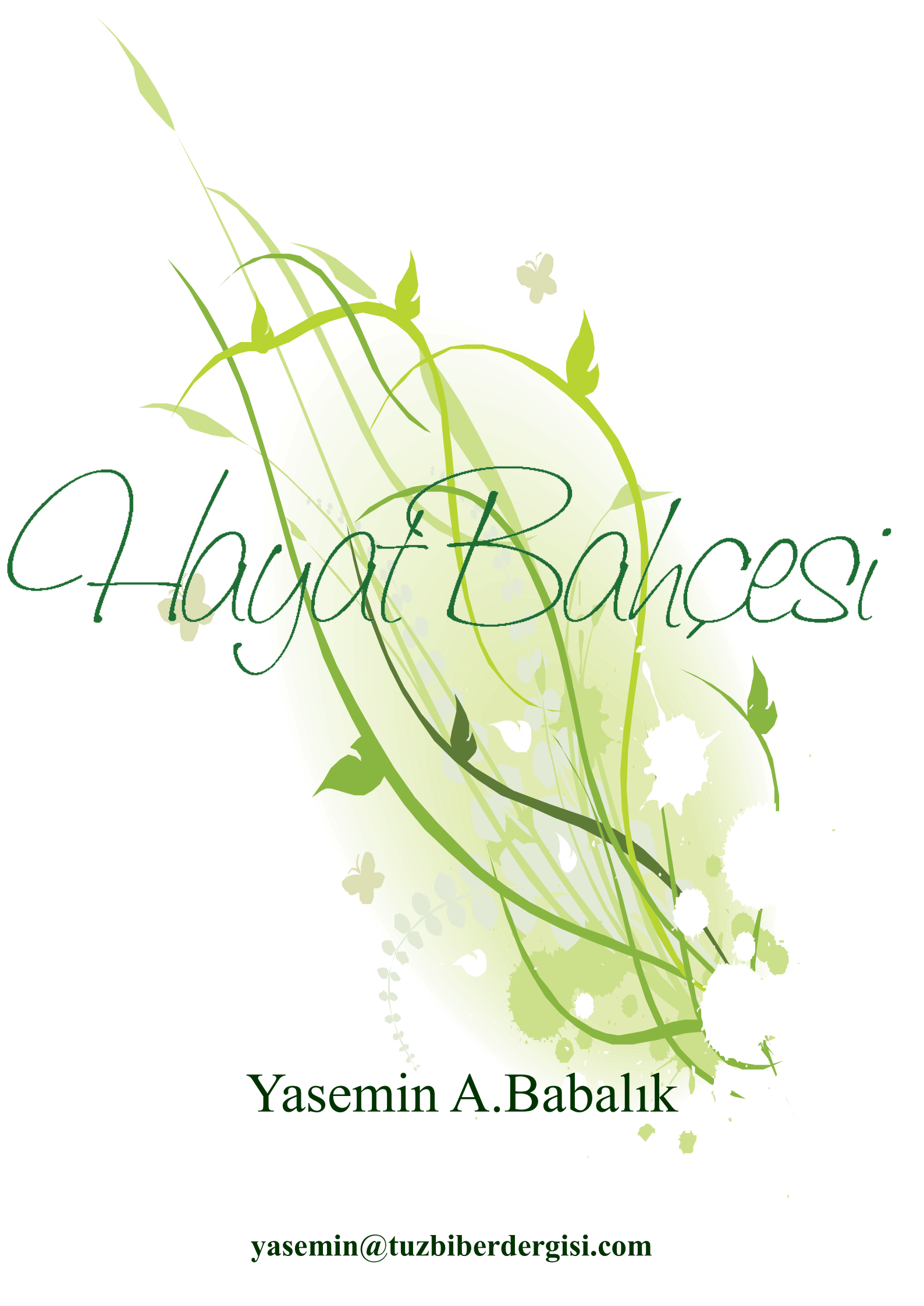
Yaşamın tadını çıkarın, hayata dair hiçbir şeyi atlamayın. Sorumluluklarınıza rağmen es geçmeyin hiçbir şeyi.

Sevdiklerinize sürprizler hazırlayın. Yemeklerinizi, görev gibi değil, birer yaratıcılık olarak, yetenek olarak sunun.

Ve en önemlisi kendinizi ihmal etmeyin...

Bu yazımla yada diğer yazılarımla ilgili fikirlerinizi mail adresimle paylaşabilirsiniz. Paylaşın ki, hem fikirlerinizi alma şansım olsun, hem de yazılarımda interaktif bir ortam yaratalım...

Herkese mutlu aylar ve iyi tatiller
Sevgilerimle...



Yasemin A.Babalık

yasemin@tuzbiberdergisi.com

BEN, BEN ‘ İ SEVİYORUM

İnsanın huyunu, suyunu değiştirmesi hiç kolay değil. Hele de öyle üzerine güçlü bir yapıştırıcıyla tutturulmuş gibi yapışmış olan huylarını alıp da kenara koyması hiç kolay değil.
Yıllardır alışkanlıkla, yaşanmışlıkla bizi biz yapan bu yapı taşları öyle kolayca yer değiştirmiyor ki. Alıp da yerine dilediğimizi, daha doğru daha fazla olmasını istediğimizi koyalım. Keşke öyle olabilseydi. O zaman hangi huyumu şöyle elimin tersiyle itip de sıyrılırdım bir çırpıda biliyor musunuz? Başkalarını sürekli memnun etme, onların gözünde hep iyi bir yerde olma zorunluluğum varmış gibi kendimi habire paralayıp durma huyumu. Bazı özellikleri var ki insan farkında bile değildir, öylece yaşar gider belki de hiç farkına varamayarak. Hatta başkaları gözüne sokup da belirtse bile kabul edemez. O kadar farkında değildir kendinin. Malesef ben farkında olan ve bundan hiç memnun olmayanlardanım. Ben ne zamandır bu huyumdan haberdarım peki? Şöyle geriye bakıp da düşündüğümde ömrüm boyunca hep mi böyleydim diyorum kendime. Hep mi benim mutluluğum karşımdakinden geri planda kalıyordu acaba? Hep mi onları mutlu edeceğim diye kendimden vazgeçiyorum?

Sanırım bunun altında yatan sebep başkalarının benim hakkımda hep iyi şeyler hissetmesini istemek yatıyor. Sanki iyi insan, örnek vatandaş olacağım diye bir yerlerde imza atmışım gibi hissediyorum. Bazen kendimi hiç istemediğim halde sırf karşımdaki benim için olumsuz hissetmesin diye olmayacak şeyler yaparken buluyorum. Niye, onların gözünde hep iyi insan imajım baki olsun diye. Ama yok olmuyor ben ne kadar kendimden fedakarlık etsem de muattap olduklarım benim kadar ince düşünmeyince bir çuval incir heba oluyor. Eeee ben de sonuçta insanım.

Arada isyan bayraklarını açıp ‘’ Yeter artık, bundan sonra kötü insan olacağım, seven sevsin, sevmeyen sevmesin beni. Ben buyum ‘’ dediğim zamanlar da yaşıyorum.

Yaşım ilerledikçe farkına vardım ki birilerinin sizi sevmesi hiç de hayat meselesi değil. Olay sizin kendinizi sevmeniz. Onlar sizi sevdi diye dünyanın en mutlu insanı olmuyorsunuz bu arada. Sevmediklerinde de en mutsuz olmayacağınız gibi. Zaten eğer olduğunuz gibi sevilmiyorsanız da bir bozukluk vardır durumda demektir. Sadece onları mutlu edeceğim diye inanmadığınız şeyler yapmayın. Ne makbule geçer yaptıklarınız ne de siz en has adamları olursunuz.

O yüzdendir ki artık ben, beni kıranların karşısında suspus olmuyorum. Sonuna kadar hakkımı arıyorum. Varsın sevmesinler, varsın istemediğim şeyler düşünsünler hakkımda. Arkasından ben kendimi kahredip üzüleceğime içimdekini dökeyim. Elbette sınırları aşmadan, ince çizgiyi geçmeden, saygısızlık boyutuna asla girmeden. Kendimi haklı iken haksız duruma sokmadan ve ifade edebilmenin verdiği rahatlığı sonuna kadar kullanarak.

Birkaç yıldır daha da kendimi sever, hakkımı savunur, tabiri yerindeyse dişli oldum. Tahminimce anne olmak bu gizli kalmış dürtülerimi öne çıkarmama önayak oldu. Başkaları beni sevmese de ben kendimi seviyorum. Doğruyu yaptığımı bildiğim sürece de seveceğim. Mutlu olmanın ilk anahtarının bu olduğunu da biliyorum artık. Ben beni sevince çözülmez sandığım çoğu sorunun da çözümünün kendiliğinden geliverdiğini biliyorum çünkü.

Sonuç olarak Ben Ben’ i seviyorum ve bunu da çok açık yazıyorum.

Hafif Tarifler

Gülfem Alptekin

hafiftarif@gmail.com

SEBZE TABAĞI

“Ben sebze sevmem de, yemem de.” gibi önyargılı eşleri ve çocukları yumuşatmak için, tavuğa, pirinç pilavına, bulgur pilavına ufak ufak sebze eklemeye başlamalıyız. Mesela, aşağıdaki tabakta bir çok çeşit sebzeyi bir araya getirdik. Hatta bulgur pilavına, ufak parçalar halinde brokoli de ekleyebilirsiniz.

Domatesli Mantarlı Tavuk için malzemeler

4 Parça tavuk but veya tavuk göğüs
2 Adet kuru soğan
2 Adet domates
200 Gram kültür mantarı
2 Adet yeşil biber
1 Adet kırmızı biber
2-3 Diş sarımsak
1 Defne yaprağı
1 Yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber, kırmızı biber

Tencereye sıvı yağı koyun. İçine küp küp doğranmış soğanı ve dilimlenmiş biberleri ekleyin. Baharatlarını da ekleyip, biraz soteleyin. Ardından büyük büyük veya küp küp doğranmış tavuk etlerini de koyun ve harmanlayın. Tencerenin kenarından yarım bardak kadar su ilave edip, kısık ateşe koyun. Tavuklar pişmeye yakın, içine temizleyip dilimlediğiniz mantarları da ekleyin. Tavuklar ve mantarlar iyice piştiğinde, ateşten alın.
Yukarıdaki malzemelerle yapılan tavuk yemeğini 4 porsiyon olarak düşünürsek,

1 porsiyon domatesli mantarlı tavuktaki kalori değeri: 301 kkal

Sebzeli Bulgur Pilavı için malzemeler

1.5 Su bardağı pilavlık bulgur
1 Adet kuru soğan
1 Adet havuç
1 Adet kabak
1 Adet domates
2 Adet yeşil biber
250 Gram brokoli
Biraz dereotu
Tuz, karabiber, kırmızı biber
1 Yemek kaşığı zeytinyağı

Önce bulgurları iyice yıkayın. Bir tencereye önce soğanları, sonra sırasıyla küp küp kestiğiniz havucu, biberi, brokoliyi, domatesi ve kabağı ekleyin. Hepsini güzelce soteledikten sonra, bulguru ekleyin. Bulgurun üzerine çıkacak kadar sıcak su ekleyin. Tuzunu, biberini de ekleyin. Pişmesine az kala, üzerine biraz kıyılmış dereotu ekleyebilirsiniz. Yukarıdaki malzemelerle yapılan sebzeli bulgur pilavında yaklaşık 1320 kkal bulunuyor. Bunu 8 porsiyon olarak düşünürsek,

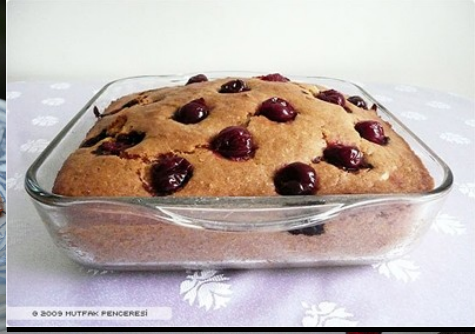
1 porsiyon sebzeli bulgurdaki kalori değeri: 165 kkal

Böylelikle hem bir tabakta toplam 466 kkal gibi yeterli bir kalori almış oluyoruz; hem de protein-karbonhidrat-sebze dengesini kurmuş oluyoruz. Yanında bir bardak ayran da içerseniz, her açıdan dengeli bir öğün yemiş olacaksınız.

Sağlıklı bir ay geçirmeniz dileğiyle.

TuzBİBER
Yemek Tarifleri Etkinliği

- TuzBİBER Yemek Tarifleri Etkinliği sadece kendi web sitesinde ilgili konu altında yayınlanacaktır.
- Etkinlikler, web sitesi ve blogu olsun olmasın herkese açıktır.
- Belirlenen konu üzerine yapılan tarif ve fotoğraflar yayınlanacaktır.
- Etkinlikler her ayın 1 nde başlayacak ve 30/31 inde sona erecektir.
- Gönderdiğiniz tarif ve fotoğraflardan beğenilen dört tanesi bir sonra ki ay TuzBİBER Dergisi Yemek Tarifleri Etkinliği adı altında yayınlanacaktır.
- Etkinliğe katılmanız için yapmanız gereken, belirlenen konu ile ilgili tarifinizi ve fotoğrafını, her ayın 30 /31 ine kadar ferah@tuzbiberdergisi.com adresine göndermek.
- Ekim etkinliğinin konusu BALIKLAR olarak belirlenmiştir.


© 2009 MUTFAK PENCERESİ

TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair